

Musiikilliset toimintatuokiot palvelutalossa
ikääntyneiden asiakkaiden toimintakyvyn edistämi-
sessä

Tuula Luttinen

Opinnäytetyö
Helmikuu 2016

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijät Luttinen, Tuula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.2.2016
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Musiikilliset toimintatuokiot palvelutalossa ikääntyneiden asiakkaiden toimintakyvyn edistämässä		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Matilainen, Irmeli & Suonpää-Lehtonen, Leena.		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän kaupungin palvelutalo		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa musiikillisia toimintatuokioita ikääntyneille palvelutalon asukkaille ja päiväkeskuksen asiakkaille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli, että palvelutalossa on tarjolla musiikillisia toiminnallisia hetkiä ikääntyneille asiakkaille ja kynnys niiden järjestämiseen on entistä matalampi. Pidemmän aikavälin tavoite on, että musiikin käyttö saadaan vakiinnutettua osaksi hoitotyötä niin, että hoitotyön ammattilaiset aktivoituvat järjestämään musiikillisia toimintatuokioita säännöllisesti.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Musiikillisia tuokioita järjestettiin yhteensä viisi kertaa ja niissä laulettiin paljon yhteislauluja, kuunneltiin musiikkiesityksiä ja muisteltiin vanhoja asioita, joita laulut herättivät mieliin.</p> <p>Tuokioille osallistuneilta saadun palautteen perusteella musiikilliset tuokiot olivat voimaannuttavia ja niissä vallitsi yhteisöllinen ja lämmin tunnelma.</p> <p>Tulevaisuudessa palvelutalon ja päiväkeskuksen asiakkaille on mahdollista järjestää musiikillisia toimintatuokioita, koska ne koetaan mielekkäiksi ja niille on tarvetta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Musiikki, toimintakyky, ikääntyminen, ohjaus		
Muut tiedot		



Authors Luttinen, Tuula	Type of publication Bachelor's thesis	Date 12.2.2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: x
Title of publication Musical activity sessions as a part of functional ability health promotion for the elderly living in nursing homes		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) Matilainen, Irmeli & Suonpää-Lehtonen, Leena		
Assigned by A service house of the City of Jyväskylä		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to plan and implement musical activity sessions for the elderly living in a nursing home or using the elderly daycare center.</p> <p>The aim of the thesis was to provide musical activity sessions for the elderly living in nursing homes and to lower the barrier for arranging these sessions. The long-term goal is that the use of music would become a permanent aspect of nursing and that these sessions would be arranged on a regular basis.</p> <p>The thesis was a functional thesis. Musical activity sessions were arranged five times in total. The sessions consisted of musical performances and discussion of what memories the music brought to mind.</p> <p>Based on the feedback received from the participants of these musical activity sessions, the sessions were empowering and filled with a collective warm atmosphere.</p> <p>In the future, it is possible to arrange musical activity sessions for the customers of the nursing home and elderly daycare center, because the sessions are perceived meaningful and there is a demand for them.</p>		
Keywords/tags (<u>subjects</u>) Music, functional ability, ageing, guidance		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Ikääntyminen ja toimintakyky	3
2.1	Fyysinen toimintakyky	4
2.2	Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	5
2.3	Sosiaalinen toimintakyky	6
3	Ikääntyneen ihmisen aktiivisuus ja osallisuus	7
3.1	Toimintakykyä ylläpitävä toiminta.....	7
3.2	Elämänlaadun edistäminen.....	8
4	Musiikki toiminnallisena menetelmänä gerontologisessa hoitotyössä..	9
4.1	Musiikki toimintakyvyn edistäjänä	9
4.2	Musiikin vaikutukset kehossa ja mielessä	10
4.3	Musiikki osana gerontologista hoitotyötä.....	11
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
6	Musiikillisten toimintatuokioiden suunnittelu ja toteutus	14
6.1	Musiikillinen toimintatuokio 1: Lauluja syksyn ratoksi	15
6.2	Musiikillinen toimintatuokio 2: Rakkaat kansanlaulut.....	16
6.3	Musiikillinen toimintatuokio 3: Lauluja menneiltä ajoilta	17
6.4	Musiikillinen toimintatuokio 4: Lauluja Suomesta ja Isänmaasta.....	18
6.5	Musiikillinen toimintatuokio 5: Kauneimmat joululaulut	19
7	Opinnäytetyön palaute.....	21
8	Pohdinta	23
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	23
8.2	Kehittämis ehdotukset ja soveltamismahdollisuudet	24
8.3	Omaa pohdintaa	26
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Ilmoitus palvelutalon seinälle.....	30
	Liite 2. Toimintasuunnitelma 1	31
	Liite 3. Toimintasuunnitelma 2	32
	Liite 4. Toimintasuunnitelma 3	33
	Liite 5. Toimintasuunnitelma 4	34
	Liite 6. Toimintasuunnitelma 5	35

1 Johdanto

Suomen väestöstä iäkkäiden osuus kasvaa nopeasti tulevina vuosikymmeninä. Vuonna 2050 joka neljäs on täyttänyt 65 vuotta, ja 80 vuotta täyttäneiden osuus on nykytilaan verrattuna kaksinkertainen. Väestön ikääntyessä toimintarajoitteisten henkilöiden määrä kasvaa yhä enemmän. Tämän takia iäkkään väestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen kohentaminen tulee olemaan yhä tärkeämpi yhteiskunnallinen tehtävä. (Iäkkäiden toimintakyky 2015.)

Vanhuspalvelulain mukaan kunnan on järjestettävä ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista tukevia neuvontapalveluja jotka sisältävät myös ohjausta hyvinvoinnin, terveellisten elämäntapojen ja toimintakyvyn edistämisestä sekä onnettomuuksien ja tapaturmien ehkäisystä. (L 28.12.2012/980.)

Jo muinaiset kreikkalaiset nerot, Aristoteles, Platon ja Pythagoras aavistivat ja tiesivät, että musiikilla täytyy olla monia tärkeitä, parantaviakin vaikutuksia ihmiselle. (Vartiovaara 2006.) On olemassa kiistatonta näyttöä ja kokemusta taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta ihmisen toimintakykyyn, silti niiden juurtuminen osaksi hoitotyötä vaatii edelleen työtä ja asenteiden muokkausta. (Hohenthal-Antin 2013, 16.) Ammattilaiset asettavat yleensä liian korkean kynnyksen toiminnallisten menetelmien käyttöön hoitotyössä. (Matilainen 2011.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa musiikillisia toimintatuokioita palvelutalon asiakkaille ja saada palautetta niiden toteutumisesta. Opinnäytetyön tavoite on, että palvelutalossa on tarjolla musiikillisia toiminnallisia hetkiä ikääntyneille asukkaille ja kynnys niiden järjestämiseen on entistä matalampi. Pidemmän aikavälin tavoite on, että musiikin käyttö

saadaan vakiinnutettua osaksi hoitotyötä niin, että hoitotyön ammattilaiset aktivoituvat järjestämään musiikillisia toimintatuokioita säännöllisesti.

2 Ikääntyminen ja toimintakyky

Lain mukaan ihmistä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi, tai korkeaan ikään liittyvän normaalin rappeutumisen vuoksi, voidaan kutsua iäkkääksi. Ikääntyneellä väestöllä on perinteisesti tarkoitettu vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. (L 28.12.2012/980.)

Luonnolliset ikääntymisen muutokset tapahtuvat suhteellisen hitaasti ja ne ilmenevät kaikissa ihmisissä ennemmin tai myöhemmin. Ikääntymisen muutokset ovat luonteeltaan yleensä palautumattomia ja ne johtavat toimintakyvyn heikkenemiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Kalenteri-ikää on ongelmallista käyttää määriteltäessä kuka on vanhus, iäkäs tai vanha. Näihin määritelmiin vaikuttaa monet seikat. Ikääntymisen tutkimuksissa on määritelty nämä käsitteet toimintakyvyn perusteella ja puhutaankin toiminnallisesta iästä. Tiedämme, että elinten toimintakyky hidastuu ikääntyessä ja pitkäaikaiset sairaudet heikentävät toimintakykyä vielä enemmän. Tutkimuksissa on selvinnyt, että keskivertokansalaisen toimintakykyyn ikääntyminen ja pitkäaikaiset sairaudet alkavat vaikuttamaan noin 75- 80 ikävuoden tietämillä. Tämän takia kyseisen iän saavuttaneita voidaan pitää toiminnallisesta näkökulmasta iäkkäinä. (Kivelä 2005, 14.)

Toimintakyky jaetaan usein seuraaviin osa-alueisiin: fyysinen, psyykkinen,

kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Näiden neljän osa-alueen välillä vallitsee kiinteä vuorovaikutus. Esimerkiksi itsenäinen ulkoilu vaatii fyysistä toimintakykyä ja samalla se myös tukee ja ylläpitää psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Eloranta & Punkanen 2008, 10.) Toimintakykyinen ihminen kokee selviytyvänsä haasteista kotona, työssä ja vapaa-aikana. Hän selviytyy jokapäiväisistä tehtävistään. Hän kykenee myös vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa, sekä asettaa elämälleen tavoitteita ja pyrkii niihin. Toiminnalla on mielekäs merkitys hänelle. (Kähäri-Wiik, Niemi, Rantanen 2007, 13.) Hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä ympäristö joka tukee toimintakykyä, auttaa ihmistä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä ikääntyneenä selviytymään arjesta itsenäisesti. (Mitä toimintakyky on? 2015.)

Toimintakyky voidaan myös määritellä siten, että se on itseisarvo, joka näkyy itsenäisen elämisen, itseilmaisun ja läheisten ihmissuhteiden vaalimisena. Lapsuudessa ja nuoruudessa rakennetaan sosiaalista ja terveystäpääomaa, joiden varaan rakentuu aikuiselämä. Se kuluttaa ja muokkaa toimintakykyä ja terveyttä vielä vanhallakin iällä. (Eloranta & Punkanen 2008, 9-10.)

2.1 Fyysinen toimintakyky

Yleisesti fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä (Kelo, Lau-niemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28.)

Ne tehtävät, jotka ihmiselle ovat arjessa tärkeitä ja niistä fyysisesti selviytymisen, tarkoittaa myös fyysistä toimintakykyä. Se ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä fysiologisia ominai-

suuksia elimistössä ovat esimerkiksi: lihasvoima- ja kestävyys, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta, sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Myös aistitoiminnot, näkö ja kuulo, luetaan kuuluvaksi fyysisen toimintakyvyn alueelle. Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät läheisesti myös käsitteet fyysinen kunto, fyysinen suorituskky ja terveyskunto. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

2.2 Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky

Psyykkinen toimintakyky kattaa kolme psyykkisen toiminnan perusaluetta, joita ovat toiminta, tunne-elämä ja ajattelu. Hyvä psyykkinen toimintakyky on näiden hallintaa. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen toimii tehokkaasti ja järkevästi, on hyvällä mielellä, arvostaa itseään ja tuntee olonsa hyväksi, hän suhtautuu tulevaisuuteen optimistisesti. (Eloranta & Punkanen 2008, 12- 16.)

Psyykkisessä toimintakyvyssä on siis kyse ihmisen voimavaroista, joiden avulla hän selviytyy arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja. Näitä toimintoja ovat kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyky tuntea, kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta sekä kykyä suunnitella elämänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista kuuluvat myös psyykkiseen toimintakykyyn. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Kognitiivista toimintakykyä käsitellään tavallisesti itsenäisenä toimintakyvyn osa-alueena, erityisesti silloin kun sillä viitataan kognitiivisiin perustoimintoihin, kuten muistiin ja oppimiseen. Nämä ovat kuitenkin myös keskeisiä psyykkisiä toimintoja. Kognitiivinen toimintakyky käsittää muun muassa

muistin, oppimisen, keskittymisen, tarkkaavaisuuden, hahmottamisen, orientaation, tiedon käsittelyn, ongelmien ratkaisun, toiminnanohjauksen ja kielellisen toiminnan. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Ihmisen ikääntyessä aiemmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat tulevat uudelleen esiin. Asenne omaan itsearvostukseen ilmaisee, miten onnistuneesti ikääntyvä ihminen on kokenut saavuttaneensa tavoitteitaan. Elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden kokeminen on tärkeää. Psyykkisen toimintakyvyn edellytys on myös löytää tarkoituksen ja mielekkyyden olemassaolo vanhuuden päiville. (Eloranta & Punkanen 2008,16.)

2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan valmiuksia, joilla ihminen suoriutuu elämästä toisten ihmisten kanssa, sekä koko yhteiskunnan kanssa. Sosiaalinen toimintakyky on kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista ja toimia yhteisöjen jäsenenä. Yksilötasolla tämä tarkoittaa sitä, että ihminen oppii tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöön. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää toimiakseen ja toteutuakseen fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Kaiken kaikkiaan elämän kokeminen mielekkäänä on tärkeää. (Eloranta & Punkanen 2008.)

Osa ikääntymiseen liittyvistä sosiaalisen toimintakyvyn muutoksista liittyy toimintakykyyn ja osa yhteisön ja kulttuurin luomiin odotuksiin. Jotkut ikääntyneet kokevat itsensä tarpeettomiksi ja vanhoiksi, mikä voi vaikuttaa heidän itsetuntoonsa ja identiteettiinsä kielteisesti. Oikeanlainen sosiaalinen tuki antaa ikääntyneelle tunteen siitä, että hän voi hallita ympäristöään. Samalla

ikäntyneelle tarjotaan erilaisia voimavaroja. (Kelo ym. 2015, 31.)

3 Ikääntyneen ihmisen aktiivisuus ja osallisuus

3.1 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta

Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi tehdyn laatusuosituksen tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä niin kutsutun vanhuspalveluin toimeenpanoa. Laatusuosituksen yhtenä periaatteena on iäkkäiden osallisuuden monimuotoinen turvaaminen niin, että iäkkäiden ihmisten ääni kuuluu kaikessa sellaisessa päätöksenteossa, joka koskee heitä. (STM 2013.)

Luovuus on ihmisen lajiominaisuus. Elämisen mieli ja merkitys kumpuavat ilosta, luovuudesta ja yhteisöllisyydestä, joten oikeus osallistua kulttuuri- ja taidetoimintaan kuuluu kaikenikäisille ja – kuntoisille ihmisille. (Hohenthal-Antin 2013, 16.) Hoitotyön keinoja voidaan kehittää taiteen ja kulttuuritoiminnan keinoin, samalla katkeaa laitoshoidon arki. Kuvataide, musiikki tai draama avaa kuntoutumisen tukena uusia mahdollisuuksia vaikuttaa potilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Taiteen keinoin voidaan virkistää ikääntyvää ja heikkenevää muistia. Monen ihmisen arkinen ympäristö ja pitkäaikainen koti ovat hoitolaitoksissa. Näin ollen hoitohenkilöstön velvoitteena on antaa asukkaille mahdollisuuksia luovuuteen ja elämyksiin sekä tukea asukkaan omaa kulttuuritaustaa. Samalla kynnyksellä laitoshoidon ja ympäröivän yhteiskunnan välillä madaltuu. (Hyyppä & Liikanen 2005, 104 - 105.)

Yksikön esimiehen rooli on tärkeä ja keskeinen. Yksiköissä, joissa esimies on innostunut luovien menetelmien käytöstä ja hyödyntämisestä vanhustyön arjessa, luovia menetelmiä innovoidaan ja sovelletaan aktiiviseen käyttöön työssä. Myönteinen ilmapiiri on edellytys toimia luovalla tavalla. (Matilainen 2011.) Tällaisissa kulttuurisesti myönteisissä yksiköissä on ymmärretty, että vanhustyössä tarvitaan muutakin kuin hoidollista osaamista. Esimiesten tukemana henkilökunnan kulttuuriosaaminen ja uskallus taidelähtöisten menetelmien käyttöön on lisääntynyt. Taidetoiminta on lisännyt myös hoitohenkilökunnan työhön motivoitumista. (Taiteen edistämiskeskus 2014.)

3.2 Elämänlaadun edistäminen

Elämänlaatu on viime vuosina ollut vallitseva tutkimusalue gerontologiassa. On pohdittu, miten voidaan taata mahdollisimman hyvä elämä ikääntyneille, joiden määrä kasvaa jatkuvasti. Elämänlaadulla ei ole yhtä yksiselitteistä määritelmää eikä ole myöskään yhtä oikeaa tapaa tutkia ikääntyneiden arkielämän laatua. Elämänlaatu on keskeinen asia myös ikääntymisen ja sen tutkimisen näkökulmasta. Elämänlaadusta on kysymys, kun puhutaan hyvästä tai onnistuneesta ikääntymisestä. (Jyrkämä 2004.)

Toimintakyvyltään rajoittuneen ikääntyneen ihmisen hyvä arki koostuu asiakaslähtöisestä kohtaamisesta, itsenäisyyden, itsensä toteuttamisen ja osallistumisen mahdollistamisesta, sekä oikeudesta arvokkuuteen, hyvään hoitoon ja huolenpitoon. Taide- ja kulttuuri toiminta on tärkeä osa ikääntyneiden henkilöiden tarpeita. Toiminta edistää hyvää koettua terveyttä ja hyvän elämän kokemuksia, sekä vaikuttaa fyysiseen terveyteen osana kuntoutumisprosessia. Kulttuuritoiminnan ja eri harrastusten myötä syntyvät yhteisöllisyys ja verkostot, jotka lisäävät ikääntyneen elämänhallinnan tunnetta. (Matilainen, 2011.)

4 Musiikki toiminnallisena menetelmänä gerontologisessa hoitotyössä

4.1 Musiikki toimintakyvyn edistäjänä

Muinaiset kreikkalaiset nerot, Aristoteles, Platon ja Pythagoras ovat useimmille tuttuja tieteen eri aloilta, mutta heidät liitetään harvemmin musiikkiin. Kuitenkin jo he aavistivat tai tiesivät, että musiikilla täytyy olla monia tärkeitä, parantaviakin vaikutuksia. Esimerkiksi Aristoteles suositteli huilumusiikkia ihmiselle, joka tarvitsi tunteidensa purkamista vapautuakseen jostain painolastiksi muodostuneesta tunnekuohusta. Platonin mukaan taas musiikki palauttaa ihmiselle takaisin jo menetetyksi luullun sielun harmonian ja tyytyväisyyden. Lisäksi hän sanoi musiikin kohentavan kokonaisten kansakuntien moraalista ryhtiä. Pythagoraksen mukaan nimenomaan musiikin rytmillä on parantavia vaikutuksia. Kurinalaisen matematiikan ja geometrian edustajana Pythagoras arveli kaikkien asioiden itse asiassa koostuvan harmonisista kuvioista, kuten vakioisesta musiikin rytmistä. (Vartiovaara 2006.)

Nykyisin taas tiedetään, että kulttuuri toiminnalla, muun muassa juuri musiikilla on suuri merkitys kansanterveydelle. On tutkittu, että kulttuuri ja elinikä ovat sidoksissa toisiinsa, näin ollen kulttuurin kuluttajat pystyvät pitkittämään elinikäänsä. Musiikki vaikuttaa elinikäiseen terveyteen enemmän kuin aikaisemmin uskottiin. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 70.)

4.2 Musiikin vaikutukset kehossa ja mielessä

Musiikilla on voimakas vaikutus ihmisiin ja aivojen kehittymiseen, sillä se tehostaa aivojen toimintaa ja muokkaa aivokuorta. Musiikin kuunteleminen aktivoi aivoissamme laajaa hermoverkkoa, joka säätelee vireystilaa, tarkkaavaisuutta, muistia sekä emootioita. On tutkittu, että musiikin kuuntelu parantaa mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä sekä terveillä ihmisillä, että myös erilaisilla potilasryhmillä. Musiikin eri ulottuvuudet aktivoivat samanaikaisesti tunteita, luovuutta ja aivojen motoriikkaa. (Malmivirta 2013, 28.)

Hietaniemi kirjoittaa artikkelissaan, että kun musiikki alkaa soida, aivoissa tapahtuu paljon. Ääni valuu korvista kuuloaivokuoreen ja sieltä aivojen limbiseen järjestelmään, tunneaivoihin. Suosikkisävelet aktivoivat tehokkaasti aivojen palkitsemisjärjestelmää. Mielihyvähormoni dopamiinia ja läheisyshormoni oksitosiinia heruu verenkiertoon ja stressihormoni laskee. Myös muistille välttämätön hippokampus aktivoituu. (Hietaniemi 2015.)

Musiikin kuuntelun tiedetään terveillä henkilöillä aktivoivan aivoja laajalti sekä vaikuttavan positiivisesti mielialaan, stressin kokemiseen ja kognitiiviseen suorituskyykyyn. Särkämön tutkimuksen tuloksista ilmenee, että musiikkia kuunnelleiden potilaiden kognitiivinen toipuminen oli muistin ja tarkkaavaisuuden säätelyn alueilla parempaa kuin muiden potilaiden ja he myös kokivat vähemmän masentuneisuutta ja sekavuutta. (Särkämö, 2011.)

Musiikin kuuntelulla ja aktiivisella harrastamisella on monipuolisia positiivisia vaikutuksia aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Moderni aivokuvantaminen on sen osoittanut. Eri ikävaiheissa musiikin merkitys on erilainen: vauvaiän ja varhaislapsuuden aikana musiikki tukee puheen kehitystä, kouluikässä se vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin ja tarkkaavaisuuteen, nuoruudessa

se palvelee identiteetin rakentamista ja vanhuudessa se toimii muistin ja mielialan parantajana. Erilaisten musiikillisten toimintojen käyttö hoito-, terapia- ja kuntoutusmuotona on saanut tukea tieteellisestä tutkimuksesta erityisesti ongelmissa ja oireyhtymissä, jotka liittyvät emootioihin; tarkkaavaisuuteen, muistiin, kommunikointiin ja motoriikkaan. Nämä tutkimustulokset vahvistavat musiikin käyttömahdollisuuksia lääkkeettömänä hoito-, terapia- ja kuntoutusmenetelmänä ja myöskin eri-ikäisten ihmisten elämää rikastuttavana myönteisenä harrastuksena. (Särkämö 2012.)

4.3 Musiikki osana gerontologista hoitotyötä

Gerontologia on tieteenala, joka tutkii ikääntymistä biologisena, psykologisena ja sosiaalisena ilmiönä. (Jyväskylän yliopisto 2016.) Gerontologinen hoitotyö on työtä ikääntyvien ja ikääntyneiden ihmisten kanssa. Räsänen (2011) mukaan gerontologisen hoitotyön filosofiaan kuuluu ajatus ikääntyneen ja hänen elämänlaatunsa tukemisesta. Gerontologinen hoitotyö sisältää terveyden edistämistä ja sairauksia ennalta ehkäisevää toimintaa. Se ei ole yksinomaan ikäihmisten hoitamista, vaan heidän kanssaan yhdessä toimimista. (Räsänen 2011.)

Taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisten hoidossa ja parantamisessa ei ole uusi keksintö. Kirjailija Elias Lönnrot toimi piirinlääkärinä 1830-luvulla ja hänen kerrotaan tuolloin jo lausuneen, että lepo, toivo, tyytyväisyys ja kohtuullinen ilo pitävät ihmisen terveenä ja joskus parantavat sairaankin. (Hyypä & Liikenen 2005, 114.)

On olemassa kiistatonta näyttöä ja kokemusta taiteen ja kulttuurin vaikutuksesta ihmisen psykososiaaliseen toimintakykyyn, silti niiden juurtuminen

osaksi hoivatyötä vaatii edelleen työtä ja asenne muokkausta. (Hohenthal-Antin 2013, 16.) Ammattilaiset asettavat yleensä liian korkean kynnyksen toiminnallisten menetelmien käyttöön hoitotyössä. Erilaisia luovia menetelmiä käytetään hoidon tukena, mutta niitä voisi ottaa entistä systemaattisemmin käyttöön ja kirjata niistä myös asiakkaan dokumentteihin. Näin luovista menetelmistä tulisi entistä kiinteämpi osa arjen hoitotyötä. (Matilainen 2011.)

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin eri elementtejä, kuten rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka, käytetään vuorovaihtuksen keskeisenä välineenä yksilöllisesti asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Musiikkiterapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Musiikkiterapiaa voidaan käyttää kokonaishoidon osana, muiden hoitomuotojen rinnalla tai pääasiallisena hoitomuotona. Musiikkiterapialla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia sekä fyysisten että psyykkisten oireiden ja sairauksien hoidossa. Musiikkiterapia soveltuu kaikenikäisille. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.) Terapiatavoitteisiin tähtäävää musiikkiterapiaa tekevät aina koulutetut musiikkiterapeutit, mutta musiikin hoitavia ominaisuuksia voidaan hyödyntää laajemminkin mittakaavassa esimerkiksi hoitotyön arjessa. On kuitenkin syytä muistaa, että hoivamusiikki ei ole musiikkiterapiaa, vaikka siinä korostuukin musiikin hoitava ulottuvuus. (Hoivamusiikki Ry 2015.)

Lysti- luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle- hankkeen päätavoitteena oli edistää luovien menetelmien hyödyntämistä ikääntyneiden, psykiatrinen potilaiden sekä pitkäaikaissairaiden henkilöiden hoito- ja kuntoutustyössä. Jusila toteaa artikkelissaan, että Jyväskylässä on poikkeuksellisen paljon sellaista osaamista, jonka avulla luovia menetelmiä ja kulttuuri toimintaa voitaisiin hyödyntää hyvinvoinnin kehittämisessä. Luovat menetelmät voivat tulla todella kiinteäksi osaksi hoitotyötä ja hoitolaitosten toimintaa vain, jos ne otetaan entistä vahvemmin mukaa hoitajien koulutukseen. Toisaalta myös kult-

tuurialan koulutuksessa tulisi entistä enemmän huomioida sovellukset sosi-aali- ja terveysalalle. (Jussila 2011.) Monesti spontaaneilla tilanteilla on suuri merkitys tunnelman luomisen ja tunnetilojen säätelyn kannalta. Hyvää arkea ja kodinomaisuutta luovat toiminnot eivät vaadi erikoisosaamista ja ne antavat kuitenkin mielihyvää palvelutalon asukkaille. Luovat menetelmät tuovat arkeen ja työhön iloa sekä motivoivat sekä ammattilaista että asiakasta. (Mati-lainen 2011.)

Musiikki on myös käytetyimpiä muistelutyön välineitä. Tutut laulut ja sävel-mät vanhoilta ajoilta ovat erityisen vahvoja muistiherättäjiä. Ne tuovat mie-leen tärkeitä muistoja eri elämänvaiheista esimerkiksi kouluajasta, juhlapy-histä, tärkeistä päivistä, kuten häistä. Pisimpään muistissa säilyvät laulut ja lo-rut lapsuuden ajoilta. Laulamalla itselle tuttuja lauluja, muistisairas voi kokea suurta iloa ja saada onnistuneen elämyksen. Laulaminen aktivoi aivoja jopa laajemmin, kuin puhuminen. (Hohenthal- Antin 2013, 59.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa musiikillisia toi-mintatuokioita palvelutalon asukkaille ja saada palautetta niiden toteutumi-sesta. Opinnäytetyön tavoite on, että palvelutalossa on tarjolla musiikillisia toiminnallisia hetkiä ikääntyneille asiakkaille ja kynnys niiden järjestämiseen on entistä matalampi. Pidemmän aikavälin tavoite on, että musiikin käyttö saadaan vakiinnutettua osaksi hoitotyötä niin, että hoitotyön ammattilaiset aktivoituvat järjestämään musiikillisia toimintatuokioita säännöllisesti.

6 Musiikillisten toimintatuokioiden suunnittelu ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa 5 musiikillista toimintatuokiota jyvaskyläisessä palvelutalossa. Palvelutalo on ympärivuorokautista hoitoa ja huolenpitoa tarjoava yksikkö, jossa on 35 asukasta. Siellä toimii arkisin päiväkeskus, jossa joka päivälle on omat ryhmät. Palvelutalon viriketoiminnasta vastaa hoitotyön ammattilainen yhdessä päiväkeskuksen ohjaajien kanssa.

Musiikilliset toimintatuokiot toteutetaan loppuvuoden 2015 aikana. Ensimmäinen on syyskuussa ja viimeinen viikkoa ennen joulua. Musiikilliseen tuokioon osallistuu kerrallaan 20 -35 henkilöä. Viisi musiikillista toimintatuokiota sisältää monipuolisesti erilaista musiikkia ja toimintaa ikääntyneille asiakkaille. Toimintatuokioiden teemat suunniteltiin valmiiksi ja niistä lähetettiin ennakkoon ilmoitus (Liite 1) palvelutalon seinälle laitettavaksi. Teemat valikoituivat pääasiallisesti vuodenajan ja meneillään olevien kalenterivuoden juhlien mukaan. Pääroolissa on yhteislaulu ja vanhoista tutuista lauluista heittävä keskustelu ja muistelu. Jokaisesta ohjaustapahtumasta on opinnäytetyön lopussa liitteenä toimintasuunnitelma (Liitteet 2-6).

Yhteislaulussa musiikki ja tutut laulut yhdistyvät sosiaalisen kanssakäymiseen. On tutkittu, että yhdessä laulaminen on mitä parhain keino ehkäistä masennusta ja eristäytymistä. Mehenki ja ryhmäidentiteetti rakentuvat tuttuja lauluja yhdessä laulamalla. Esimerkiksi muistisairas nauttii yhdessä laulamista ja saa siitä onnistumisen kokemuksia muistaessaan laulunsanoja. (Henthall- Antin 2013, 59.) Ryhmän positiiviseen tunnetilan syntymiseen ohjaaja voi vaikuttaa myönteisellä puhetavalla, leikkisyydellä ja muistamalla hymyn voiman. Yhdessä tekeminen ja erityisesti nauraminen yhdessä vapauttavat

ryhmäläisiä alkujännityksestä. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 100.)

Kaikkien osallistujien huomioon ottaminen tuokioiden aikana on haaste ohjaajalle, koska osallistujia on niin monta. Päiväkeskuksen ohjaajan läsnäolo auttaa tuokion ohjaajaa tilanteen hallinnassa.

6.1 Musiikillinen toimintatuokio 1: Lauluja syksyn ratoksi

Tuokion suunnittelu aloitettiin tekemällä toimintasuunnitelma (Liite 2). Ensimmäisen tuokion aiheeksi valittiin: Lauluja syksyn ratoksi. Tuokiota suunniteltiin meneillään olevan vuodenajan mukaan ja teema oli syksyiset laulut. Tavoitteeksi asetettiin toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Tavoitteena oli musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa ja tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaiden arkeen, sekä Syksy- teeman avulla saada laulujen muodossa osallistujat orientoitumaan elettvään vuodenaikaan. Omat tavoitteeni olivat luoda mahdollisimman rento ja mukava ilmapiiri, esittää asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, ottaa kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon sekä toteuttaa osallistujien esille tuomia toiveita.

Osallistujia oli 25 henkilöä. Osallistujat olivat palvelutalon asukkaita sekä päiväkeskuksen tiistain ryhmä. Tuolit oli laitettu pianon läheisyyteen hieman kaareen, jotta osallistujat ovat mahdollisimman lähekkäin toisia. Valkokangas ja piirtoheitin oli viritelty laulujen sanoja varten valmiiksi. On helpompaa, että sanat näkyvät taululta, koska mukana on useita muistisairaita ihmisiä. Lauluvihkosten jakaminen osallistujille aiheuttaisi tilanteeseen ylimääräistä rauhatomuutta.

Tuokio aloitettiin kertomalla ohjaajasta ja hänen opiskeluista, sekä kyseessä olevasta opinnäytetyöstä. Yhteislauluina laulettiin useita vanhoja koululauluja, kuten Lehti puusta variseepi, Soittajapaimen, Saunavihdot, Syksyn saapuesssa, Illan taivas tummenee, Metsäkukkia ja Villiruusu. Laulujen välillä keskusteltiin heränneistä muistoista ja ajatuksista. Ohjaaja lausui yhteislaulujen välillä aiheeseen liittyviä runoja sekä sananlaskuja keskustelun herättämiseksi.

6.2 Musiikillinen toimintatuokio 2: Rakkaat kansanlaulut

Tuokion suunnittelu aloitettiin tekemällä toimintasuunnitelma (Liite 3). Tuokion aihe oli rakkaat kansanlaulut. Oli suunniteltu, että ulkopuolinen laulaja on vahvistamassa yhteislaulua, sekä hänen kanssaan oli sovittu, että hän laulaa myös muutaman yksinlaulun. Suunnitelmiin jouduttiin kuitenkin tekemään pikainen muutos kun esiintyjä ilmoitti olevansa sairaana. Paikalle saatiin 8-vuotias tyttö esiintymään yhdessä ohjaajan kanssa.

Edellisestä tuokiosta poiketen ja saadun palautteen perusteella aseteltiin tuoleja hieman tiiviimmin ja pienemmälle alueelle, jotta yhteislaulaminen on helpompaa. Valkokangas ja piirtoheitin oli viritelty laulujen sanoja varten valmiiksi. Tavoitteeksi asetettiin toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on myös musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaiden arkeen. Rakkaat kansanlaulut- teema herättelee vanhoja muistoja mieleen tuttujen suomalaisten kansanlaulujen avulla. Omat tavoitteeni olivat, että luon mahdollisimman rennon ja mukavan ilmapiirin, esitän asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, otan kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon sekä toteutan osallistujien esille tuomia toiveita.

Tuokiolle osallistui 22 henkilöä, palvelutalon asukkaita, sekä päiväkeskuksen keskiviikon ryhmä. Tuokion ehdoton ilahduttaja oli 8- vuotias tyttö, joka auttoi ohjaajaa lauluissa. Hän lauloi reippaasti kaikki laulut mukana, sekä esitti muutaman yksin laulun, kuten Minä olen pikkutyttö. On ilo huomata miten musiikki ilahduttaa, sekä miten lapsen näkeminen saa ikääntyneen ihmisen hymyilemään. Yhteislauluina laulettiin tuttuja kansanlauluja kuten, Kotimaani onmpi Suomi, Synnyinmaan laulu, Tuonne taakse metsämaan, Kesäpäivä kangasalla, Keski-Suomen kotiseutulaulu, Päivänsäde ja menninkäinen, Isoisän olkihattu ja Ihme ja kumma.

6.3 Musiikillinen toimintatuokio 3: Lauluja menneiltä ajoilta

Tuokion suunnittelu aloitettiin tekemällä toimintasuunnitelma (Liite 4). Tavoitteeksi asetettiin toimintakyvyn tukemisen musiikin avulla, musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa ja tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaiden arkeen. Omat tavoitteeni olivat, että luon mahdollisimman rennon ja mukavan ilmapiirin, esitän asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, otan kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon sekä toteutan osallistujien esille tuomia toiveita. Lauluja menneiltä ajoilta- teeman oli tarkoitus herätellä vanhoja laulumuistoja ja kokemuksia menneiltä ajoilta.

Tuokio aloitettiin mukavasti heti palvelutaloon mennessä, tuoleja paikoilleen laitettaessa ja valmistellessa tuokiota, ulkopuolinen esiintyjä soitteli taustalla pianolla monenlaisia tuttuja lauluja ja kappaleita. Tuokiolle alkoi saapumaan osallistujia jo etuajassa musiikin houkuttelemana. Näin ollen ohjaaja pystyi

kiertelemään ikääntyneiden ympärillä ja kyselemään kuulumisia. Tämän tainen aloitus tuokiolle oli tällä kertaa todella hyvä ja se loi mukavaa ilmapiiriä.

Tuokiolle osallistui 25 henkilöä. Ulkopuolisen miesesiintyjän rooli korostui tuokiolla, koska se sai ikääntyneiden keskuudessa ihastusta aikaan laulamalla vanhoja tuttuja rakkauslauluja heille. Näitä lauluja olivat esimerkiksi, Niin minä neitonen sinulle laulan ja Sua lähde kaunis katselen. Osallistujat esittivät esiintyjälle paljon kysymyksiä, ja sitä kautta saatiin keskustelua aikaiseksi.

6.4 Musiikillinen toimintatuokio 4: Lauluja Suomesta ja Isänmaasta

Tuokio aloitettiin tekemällä toimintasuunnitelma (Liite 5). Tavoitteeksi asetettiin toimintakyvyn tukemisen musiikin avulla, musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa ja tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaiden arkeen. Teeman tavoitteena oli saada osallistuja orientoitumaan tulevaan itsenäisyyspäivään isänmaallisen musiikin, sekä kantelemusiikin avulla. Omat tavoitteeni olivat, että luon mahdollisimman rennon ja mukavan ilmapiirin, esitän asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, otan kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon sekä toteutan osallistujien esille tuomia toiveita.

Musiikillinen tuokio toteutettiin itsenäisyyspäivän viikolla. Ohjaajalla oli mukana Suomen kansallissoitin kannel, sekä itsenäisyyspäivää muistuttamassa oli pöydälle laitettu kynttilät sekä Suomen lippu. Toteutuspäivä oli torstai ja se on päiväkeskuksessa miesten päivä, jolloin ryhmässä osallistujat olivat suurilta osin miehiä. Lisäksi tuokioon osallistui myös palvelutalon asukkaita. Yhteensä mukana oli 20 henkilöä. Oli katsottu valmiiksi yhdessä laulettavat lau-

lut, sekä musiikin jota kanteleella soitetaan. Kannel herättikin mukavaa keskustelua osallistujien kesken ja osallistujat pääsivät muistelevaan vanhoja asioita mitä kanteleesta osallistujien mieleen tuli. Palautetta saatiin välittömästi, koska kanteleen soitto herkisti suurimman osan kuulijoista.

Piirtoheitin sammui musiikillisen tuokion alussa ja eikä enää käynnistynyt. Tämän teknisen vian vuoksi tilanteessa jouduttiin poikkeamaan suurilta osin alkuperäisestä suunnitelmasta. Toisaalta osallistujat saivat näin ollen kuulla enemmän kantelemusiikkia tämän tapahtuman johdosta. Yhteislauluiksi valittiin laulut, jotka osallistujien oletettiin osaavan lähes ulkoa, olihan kyseessä perinteisiä lauluja Suomesta. Yhteislauluina laulettiin useita lauluja kuten Maamme laulu, Lippilaulu, Vala, Keski-Suomen kotiseutulaulu. Kanteleella soitettiin karjalaisia lauluja kuten, Laps` olen köyhän kauniin Karjalan ja Karjalan kunnailla.

6.5 Musiikillinen toimintatuokio 5: Kauneimmat joululaulut

Tuokio aloitettiin tekemällä toimintasuunnitelma (Liite 6). Kauneimmat joululaulut – tilaisuudet ovat Suomessa joulun ajan suurimpia kirkollisia tapahtumia. Ajatus oli saada samaa tunnelmaa välitettyä palvelutalon asiakkaille. Tavoitteeksi asetettiin toimintakyvyn tukemisen musiikin avulla, sekä ilahduttaa, rentouttaa ja tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaiden arkeen. Omat tavoitteeni olivat, että luon mahdollisimman rennon ja mukavan ilmapiirin, esitän asiat mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi, otan kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon sekä toteutan osallistujien esille tuomia toiveita.

Toimintatuokio oli viikkoa ennen joulua. Palvelutalossa oltiin jo jouluisissa tunnelmissa kuusineen ja kynttilöineen. Järjesteltiin tuolit asianmukaisesti

sekä aseteltiin piirtoheitin paikoilleen laulun sanoja varten. Tuokiolle osallistui tähän mennessä eniten väkeä, 35 henkilöä, sekä palvelutalon useat hoitotyön ammattilaiset, jotka osan aikaa olivat mukana laulamassa. Musiikillisen tuokion osallistujat koostuivat, kuten edellisissäkin tuokioissa, palvelutalon asukkaista ja päiväkeskuksen päiväkävijöistä.

Mukana oli mukana ulkopuolinen laulaja, 17-vuotias nuori mies. Musiikillinen toimintatuokio aloitettiin tutulla joululaululla Kun jouluku on. Tästä eteenpäin oli suunniteltu etukäteen laulut mitä lauletaan yhdessä ja mitkä laulut ulkopuolinen esiintyjä laulaa yksin. Yhteislauluiksi valittiin kaikista tutuimmat ja perinteisimmät joululaulut, koska on huomattu, että yhteislaulu ”raikaa” tutuilla lauluilla huomattavasti paremmin. Näin ollen saimme todella mukavan jouluisen tunnelman aikaiseksi. Yhteislauluja olivat tutut joululaulut Jouluku yö, juhla yö, En etsi valtaa loistoa, Maa on niin kaunis, Joulukirkkoon, Arkihuolesi kaikki heitä ja Sylvian joululaulu. Ulkopuolinen esiintyjä lauloi tuttuja lauluja kuten Tuikkikaa oi joulun tähtöset, Rauhan kellot ja Sydämeeni joulunteen.

Olimme laulaneet ennalta suunnitellun osuuden ja aikaa oli vielä kymmenisen minuuttia jäljellä ennen päiväkahvin alkua. Osallistujilta kysyttiin toiveita, joita ulkopuolinen esiintyjä vielä voisi heille laulaa. Toiveita tuli niin monta, että aivan kaikkia emme kerenneet toteuttamaan. Jäätiin tuokion loputtua vielä kahvittelemaan ikääntyneiden asiakkaiden kanssa, jolloin pystyttiin keräämään suullista palautetta suoraan osallistujilta. Näin saimme myös mukavan ja yhteisöllisen lopetuksen näille toimintatuokioille.

7 Opinnäytetyön palaute

Kirjallinen palaute pyydettiin toimeksiantajan edustajalta jokaisen musiikillisen tuokion jälkeen. Palautteessa kysyttiin, että mikä tuokiossa oli hyvää, miten osallistujat hyötyivät tuokiosta ja parannusehdotuksia seuraavaa kertaa ajatellen. Suullinen palaute pyydettiin osallistujilta jokaisen tuokion jälkeen.

Musiikillisilla tuokioilla vallitsi mukava ilmapiiri ja osallistujat näyttivät nauttivan musiikista. Laulut herättivät osallistujissa mukavaa keskustelua ja muistoja nuoruusajoilta. Oli mukava havaita, miten osallistujat innostuivat keskustelemaan ja jakamaan muistoja. Osallistujat esittivät jokaisella tuokiolla omia toivekappaleita, jotka pystyin toteuttamaan suurilta osin. Tämä todennäköisesti lisäsi osallisuuden tunnetta osallistujissa. Mielestäni palautetta pystyi myös lukemaan osallistujien kasvoilta tuokioiden edetessä. On haastavaa miellyttää ihan jokaista tuokiolle osallistujaa, koska heitä oli niin monta ja ohjaajia vain yksi. Tämän takia pyrin tekemään tuokioista erilaisia ja laulettavat laulut olivat aina teeman mukaisia. Jokainen tuokiolle osallistuja tiesi siis jo ennakkoon tuokiolla olevan teeman. Uskon tämän auttaneen tuokiolle tulevia motivoitumaan jo ennalta tulevaan tuokioon.

Palautetta voi tulkita myös osallistujien ilmeistä ja eleistä. Esimerkiksi yhdellä tuokiolla eräs muistisairas rouva antoi omalla kädellään tahtia koko tuokion ajan ja näytti nauttivan musiikista suuresti, vaikka sanoja ja puhetta hän ei pysty enää juurikaan tuottamaan. Toinen herrasmies nukahti pian tuokion alkamisen jälkeen, jolloin ajattelin, että hyvä hänen oli siinä ottaa pienet aamupäivän torkut musiikin lomassa. Tärkein palaute tuokioista oli ehdottomasti se, että ohjaajalta kysyttiin, milloin tulet seuraavan kerran.

”Tuokio oli hyvin valmisteltu ja alkoi ajallaan, kestoltaan sopivan mittainen. Aihe

syyslaulut oli vuodenaikaan sopivat ja vanhat, tutut laulut herättivät muistoja ja keskustelua osallistujien kesken. Osallistujat saivat nauttia musiikista ja yhdessäolosta, muistella ja laulaa mukana. Kaikille jäi hyvä ja lämmin tunne hetkestä. Voisiko laulua vielä vahvistaa esim. sijoittamalla laulavat osallistujat tiiviimmin?”

”Laulut olivat kaikille tuttuja, laulun sanat olivat näkyvästi aseteltu. Mukava yhteisöllinen tunnelma. Mukavaa myös, että asukkaat saivat esittää toiveita. Iloisia ilmeitä näkyi palvelutalon asukkailla. Musiikki piristi mieltä ja virkisti muistamista. Hyvin onnistunut tilaisuus! Tuokiolle asettamasi tavoitteet täyttyivät mielestäni hyvin.

”Osallistujat saivat iloisen mielen ja vaihtelua arkeen. Ihania, muistoja herättäviä lauluja (nuoruuden aikaisia).”

Toimeksiantajan edustajien palautteessa korostuu erityisesti tuokioiden positiivinen ja lämmin ilmapiiri. Tuokioiden tavoitteiden on arvioitu täyttyvän hyvin. Ajankotaiset teemat ja tuokioiden sisältö arvioitiin sopiviksi ja monipuoliksi. Tuokioiden kesto oli hyvä. Yhdessä laulamisen ja muistelun merkitys korostui palautteessa.

Tuokioille osallistuneilta ikääntyneiltä ihmisiltä saatua suullista palautetta:

”Kyllä tällaiset ovat sitten mukavia. Ihanhan tässä vanhakin nuortuu. Tämähän oli tämän päivän kohokohta”

”Meidät pakotettiin tuokiolle, muuta vaihtoehtoa ei ollut”, totesi eräs mies päiväkeskuksesta. ”Mutta tämähän olikin mukavaa ja kuuli tuota kantele musiikkia, on se vaan niin kaunis ääni tuossa ja sitä niin harvoin enää kuulee.”

”Piti saunavuoroakin siirtää, että pääsin kuuntelemaan. Saisit käydä useammin meitä ilahduttamassa, kyllä tämä tuo vaihtelua tänne yksitoikkoiseen arkeen täällä.”

”Kaunis kiitos näistä joululauluista. Kyllä tässä ihan herkistyy tuota nuorta miestä kuunnellessa. Ja itsekin oli mukava päästä laulamaan tuttuja joululauluja. Taisin muistaa kaikkien sanatkin ulkoa.”

Osallistujien palautteen päällimmäinen sana on iloisuus. Osallistujien sanallinen palaute oli pelkästään positiivista. Useammalla tuokiolla osa osallistujista herkistyi kyyneliin asti musiikin vaikutuksesta. Musiikilliset tuokiot siis ilostuttivat, herkistivät ja nostivat erilaisia muistoja mieleen eri elämänvaiheilta.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aloitin tämän opinnäytetyöni suunnittelun hyvissä ajoin. Musiikilliset tuokiot toteutin melko tiiviissä tahdissa muutaman kuukauden sisällä. Tuokiot onnistuivat hyvin, vaikka alkuperäiset suunnitelmat välillä hieman muuttuivatkin. Saavutin tuokioille asettamani tavoitteet mielestäni hyvin. Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi kokoontuessa yhteen laulamaan ja juttelemaan. Pystyin luomaan mukavan ja rennon ilmapiirin. Se näkyi osallistujien avoimessa asenteessa ja osallistumisena aktiivisesti tuokioilla. Jokainen osallistuja otettiin huomioon tasavertaisesti tuokioiden aikana. Ajankohtaiset asiat puhuttivat joka kerta ja saimme juteltua asioita musiikin ja yhteislaulujen lomassa. Musiikki herätti muistoja nuoruusajoilta ja moni osallistuja kertoikin vanhoja tarinoita musiikin herättämistä ajatuksista. Pyrin toteuttamaan myös osallistujien musiikki toiveita, joita heräsikin useampia jokaisella kerralla. Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla on iso ja haastava tavoite ja sen toteutumisen arviointi on haastavaa. Tuokioiden tavoitteet olivat pääsääntöisesti samat joka

tuokiolla, koska osallistujia jokaisella tuokiolla oli paljon ja jokaisella kerralla oli osittain eri ihmisistä koostuva ryhmä.

Eniten minua tuokioilla jännitti, miten saan pidettyä ohjat käsissä niin isolle osallistujajoukolle, koska pidin tuokiot yksinään ja samalla esiinnyin säästämällä yhteislaulut, sekä esiintyjien esitykset. Päiväkeskuksen ohjaaja oli isona apuna ohjaajalle tuokioilla, olemalla kokoajan läsnä ja osallistumalla myös keskusteluun lauluista ja vanhoista muistoista. Myös ulkopuoliset esiintyjät olivat käytännön apuna tuokioilla.

Viides musiikillinen toimintatuokio oli mielestäni onnistunein näistä tuokiosta, vaikka jokaisesta tuokiosta jäi hyvä ja positiivinen mieli ohjaajalle. Olikohan se joulun tunnelma, joka avasi laulajien kielen kannat, vai alettiinko jo olla niin tuttuja toisillemme, että sen takia yhteislaulukin sujui todella mukavasti?

Jäin jokaisen tuokion jälkeen hetkeksi keskustelemaan ja vaihtamaan kuulumisia osallistujien kanssa. Viimeisen tuokion jälkeen jäimme kahvittelemaan rauhassa ikääntyneiden osallistujien kanssa, näin saimme kerättyä suoraa palautetta, sekä luotua mukavaa ja kiireetöntä ilmapiiriä läsnäololla.

8.2 Kehittämisehdotukset ja soveltamismahdollisuudet

Matilaisen artikkelissa käy ilmi, että vanhustyön ammattilaiset toivovat koulutusta taiteen ja luovien menetelmien käytön hyödyntämiseen edistääkseen asiakkaiden elämänlaatua ja toimintakykyä. Luovia ja taiteellisia kykyjä on lupa soveltaa vanhustyöhön, ja persoonallinen tapa toimia on hyväksyttävää ja toivottavaa. Haasteena on ammattilaisten mukaan se, että kaikki yhteisön jäsenet eivät koe, että työnkuvaan kuuluisi luovien menetelmien käyttö. Tässä

esimiehen rooli on todella tärkeä ja keskeinen. Joillakin hoitotyön ammattilaisilla on käsitys, että luovien menetelmien hyödyntäminen hoitotyössä vaati erityislahjakkuutta tai koulutusta. Työyksiköissä on keskusteltava enemmän siitä mitä luovilla menetelmillä tarkoitetaan siinä kyseisessä yksikössä. Luovien menetelmien käyttö on rohkeuden, tiedon ja ymmärryksen asia. (Matilainen, 2011.)

Säännöllisten musiikillisten toimintatuokioiden järjestäminen palvelutalossa vaatii suunnitelmallisuutta ja koko henkilökunnan sitoutumista siihen. Tämän kaltaiset pitkäaikaiset toiminnalliset tuokiot eivät vaadi pitkiä suunnitelmia, ovat helppo toteuttaa, eivätkä vaadi paljon materiaalia. Käytännön mahdollisuudet ovat monipuoliset ja nykyajan teknologian hyödyntäminen on mahdollista niin, ettei ohjaajan tarvitse olla musiikillisesti mitenkään lahjakas järjestääseen tuokion.

Jatkossa palvelutalossa voisi järjestää tuokioita, joille osallistuu hieman vähemmän osallistujia kerrallaan, näin tuokioista saisi yksilöllisempiä ja ohjaaja voisi ottaa paremmin osallistujat huomioon. Pieniä tuokioita voisi järjestää myös muualla kuin palvelutalon ruokasalissa, esimerkiksi muissa yhteisissä pienemmissä tiloissa, tai asiakkaan omassa huoneessa. Jätän tekemäni materiaalin palvelutalon käyttöön musiikillisia tuokioita varten.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia miten musiikilliset toimintatuokiot vaikuttavat ikääntyneen asiakkaan loppupäivän mielialaan ja toimintakykyyn. Erityisesti musiikin vaikutus ikääntyneen muistisairaahan ihmisen toimintakykyyn olisi mielenkiintoinen tutkimuksen kohde.

8.3 Omaa pohdintaa

Olen työskennellyt jo jonkin aikaa ikääntyneiden ihmisten kanssa ja työssäni huomannut toimintakyvyn merkityksen ikääntyneen ihmisen arjessa jaksamisessa. Opinnäytetyö tuntui luontevalta jatkumolta lisätä omaa tietouttani ikääntyvien ihmisten ohjaamisesta ja heidän toimintakyvyn edistämisestä. Musiikki toimintakyvyn tukemisen keinoksi valikoitui toimeksiantajan ehdotuksesta.

Musiikki on ollut minun tapani virkistää ikääntyneitä ihmisiä ja olen saanutkin viettää monta ihanaa hetkeä heidän kanssaan pianon äärellä, milloin isomman joukon kanssa ja milloin ihan kahden kesken. Olen huomannut konkreettisesti musiikin vaikutuksen useita kertoja esimerkiksi tilanteissa joissa muistisairas ihminen laulaa tuttuja lauluja ja muistaa lähes kaikki sanat, vaikka hän ei enää muutoin pysty tuottamaan selviä lauseita. Moni tilanne hoitotyössä on rauennut muistisairaahan ihmisen kanssa, kun olen alkanut hyräilemään ja laulamaan tuttua laulua. Nämä tilanteet ovat vahvistaneet ajatustani siitä, että musiikilla on voimakas vaikutus ikääntyneeseen ihmiseen.

Oli osaamistani kehittävää tehdä tämä opinnäytetyö toimeksiantajalle, koska aihe oli itselleni niin mukava ja mielenkiintoinen. Tämän opinnäytetyön tekijänä olen saanut opinnäytetyöprosessin myötä kokemusta ryhmän ohjaamisesta ja kehittynyt ryhmänohjaustaidossani. Tietoperustani musiikin käytöstä gerontologisessa hoitotyössä on kasvanut tulevaa sairaanhoitajan ammattia varten. Haluan omalla toiminnallani rohkaista myös muita hoitotyön ammattilaisia heittäytymään luovaan toimintaan omassa työssään.

Lähteet

Bojner-Horwitz, E., Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: Wsoy.

Eloranta, T., Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu. Tammi.

Hietaniemi, H. 2015. Musiikki vaikuttaa terveyteen kuin ihmelääke ja terapia – tepsii masennukseen, kipuun ja puhumattomuuteen. Helsingin sanomat. Viitattu 14.11.2015. [Www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042](http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042)

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan, Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva. PS-kustannus.

Hoivamusiikki ry. 2015. Musiikin hyödyt. Hoivamusiikki ry. Viitattu 14.11.2015. [Www.hoivamusiikki.fi/?Musiikin_hy%F6dyt](http://www.hoivamusiikki.fi/?Musiikin_hy%F6dyt)

Hyyppä, M., Liikanen, H. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Prima oy.

Iäkkäiden toimintakyky. 2015. THL. viitattu 26.11.2015. [Www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky](http://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky)

Jussila, P. 2011. Lysti- hankkeen tulokset ja vaikuttavuus. Jyväskylän ammattikortakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 126. Viitattu 4.1.2016. [Http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1)

Jyrkämä, J. 2004. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Teoksessa Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Viitattu 4.1.2016. [Http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/15/](http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/15/)

Jyväskylän yliopisto. 2016. Gerontologia ja kansanterveys. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.2.2016. [Https://www.jyu.fi/sport/laitokset/terveys/oppiaineet/tge](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/terveys/oppiaineet/tge)

Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M., Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki. SanomaPro.

Kivelä, S-L., 2005. Me, ikääntyminen ja lääkkeet. Helsinki. WSOY.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A., Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5 uud.p. Helsinki. Wsoy.

L.28.12.2012/980. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 26.10.2015. [Www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980)

Malmivirta, H. 2013. Muistin menestyskaksi. Teoksessa Muistin ongelmat. Toim. K. Virjonen. Juva. PS-kustannus. 28-29.

Matilainen, I. 2011. Luovat menetelmät iäkkäiden arjessa – haasteita ja mahdollisuuksia. Jyväskylän ammattikorkakoulu. Jyväskylän ammattikorkakoulu julkaisuja 126. Viitattu 4.1.2016. [Http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38539/JAMKJULKAISUJA1262011_web.pdf?sequence=1)

Mitä toimintakyky on?. 2015. THL. viitattu 31.10.2015. www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on

Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Acta Universitatis Lapponiensis 210. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.

STM. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Julkaisuja (STM): 2013:11. Viitattu 6.11.2015. [Www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1)

Suomen musiikkiterapiayhdistys. 2015. Mitä musiikkiterapia on? Suomen musiikkiterapiayhdistys. Viitattu 14.11.2015. [Www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on](http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on)

Särkämö, S. 2011. Music in the recovering brain. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.1.2016. [Https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940](https://helda.helsinki.fi/handle/10138/24940)

Särkämö, S. 2012. Musiikkia aivoille läpi elämän. Suomen lääkarilehti. Viitattu 4.1.2016. [Http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto17_3.pdf](http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto17_3.pdf)

Taiteen edistämiskeskus. 2014. Rakenteita ratkomassa -hankkeen keskeiset tulokset. Viitattu 4.1.2016. [Http://www.taike.fi/fi/web/varsinais-suomi/hankkeen-keskeiset-tulokset1](http://www.taike.fi/fi/web/varsinais-suomi/hankkeen-keskeiset-tulokset1)

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. THL. viitattu 1.11.2015. www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet

Vartiovaara, I. 2006. Musiikin valtava voima. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 21.11.2015. [Www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00010)

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T., Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki. Edita Prima.

Liite 1. Ilmoitus palvelutalon seinälle

”Musiikista voimaa ja mielihyvää”

Musiikki/ yhteislaulutuoکیوita Palvelutalossa

- ♪ 27.10.2015 klo 10 Lauluja syksyn ratoksi
- ♪ 11.11.2015 klo 10 Rakkaat kansanlaulut
- ♪ 24.11.2015 klo 10 Lauluja menneiltä ajoilta
- ♪ 3.12.2015 klo 10 Lauluja Suomesta ja Isänmaasta
- ♪ 15.12.2015 klo 10 Kauneimmat joululaulut

Tule yhdessä laulamaan ja nauttimaan musiikista.

Tervetuloa!



Musiikki- ja laulutuoکیوіot ovat osa opinnäytetyötäni, opiskellessani sairaanhoitajaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

T. Tuula Luttinen

Liite 2. Toimintasuunnitelma 1

27.10.2015 Musiikillinen toimintatuokio palvelutalossa

Aihe:	Lauluja syksyn ratoksi. Yhteislaulutuokio
Kohderyhmä:	Palvelutalo asukkaat, sekä päiväkeskuksen päiväkävijät
Tuokion tavoitteet:	Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden asiakkaan arkeen. Syksyn teeman tarkoitus on saada laulujen muodossa osallistujat orientoitumaan elettyyn vuodenaikaan.
Resurssit:	Tuokio toteutetaan palvelutalon ruokasalissa. Tilassa on piano, sekä mahdollisuus heijastaa laulun sanoja valkokankaalle, sekä hyvin tilaa kaikille osallistujille. Tuokioon on varattu aikaa 1h.
Menetelmät:	Tämä ensimmäinen tuokio toteutetaan yhteislauluperiaatteella. On katsottu valmiiksi aiheeseen liittyviä lauluja ja tehty niistä kalvot, jotka heijastetaan kaikille laulajille. Juonnetaan laulujen väliin sopivia runonpätkiä ja ajankohtaisia asioita, sekä vanhoja muistellen.
Omat tavoitteet:	Luoda hyvä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken ja esittää asiat ja selkeästi ja ymmärrettävästi. Ottaa kaikki tuokiolla olevat tasapuolisesti huomioon ja toteuttaa myös osallistujien esille tuomia toiveita.
Arviointi ja palaute:	Suullinen palaute pyydetään osallistujilta tuokion jälkeen. Toimeksiantajan edustaja antaa kirjallisen palautteen.

Liite 3. Toimintasuunnitelma 2

11.11.2015 Musiikillinen toimintatuokio palvelutalossa

Aihe:	Rakkaat kansanlaulut, Yhteislaulutuokio
Kohderyhmä:	Palvelutalo asukkaat, sekä päiväkeskuksen päiväkävijät
Tuokion tavoitteet:	Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden arkeen. Teeman tavoitteena on herätellä vanhoja mukavia muistoja mieleen tuttujen laulujen avulla.
Resurssit:	Tuokio toteutetaan Palvelutalon ruokasalissa. Tilassa on piano, sekä mahdollisuus heijastaa laulun sanoja valkokankaalle, sekä hyvin tilaa kaikille osallistujille. Tuokioon on varattu aikaa n.1h. Tuokiolla on mukana ulkopuolinen laulaja.
Menetelmät:	Tämä toinen tuokio toteutetaan yhteislauluperiaatteella, sekä vieraileva laulaja laulaa muutaman yksinlaulun, sekä osallistuu muuten laulutuokioon. On katsottu valmiiksi liittyviä lauluja ja tehnyt niistä kalvot, jotka heijastetaan kaikille laulajille. Juonnetaan laulujen väliin sopivia runonpätkiä ja ajankohtaisia asioita, sekä vanhoja muistellen.
Omat tavoitteet:	Luoda hyvä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken ja esittää asiat ja selkeästi ja ymmärrettävästi. Ottaa kaikki tuokiolla olevat huomioon ja toteuttaa myös osallistujien toiveita.
Arviointi ja palaute:	Suullinen palaute pyydetään osallistujilta tuokion jälkeen. Toimeksiantajan edustaja antaa kirjallisen palautteen.

Liite 4. Toimintasuunnitelma 3

24.11.2015 Musiikillinen toimintatuokio palvelutalossa

Aihe:	Lauluja menneiltä ajoilta, Yhteislaulutuokio
Kohderyhmä:	Palvelutalon asukkaat, sekä päiväkeskuksen päiväkävijät
Tuokion tavoitteet:	Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden arkeen. Teeman tavoitteena on herätellä vanhoja mukavia muistoja mieleen tuttujen laulujen avulla.
Resurssit:	Tuokio toteutetaan palvelutalon ruokasalissa. Tilassa on piano, sekä mahdollisuus heijastaa laulun sanoja valkokankaalle, sekä hyvin tilaa kaikille osallistujille. Tuokioon on varattu aikaa n.1h. Tuokiolla on mukana ulkopuolinen esiintyjä.
Menetelmät:	Tämä kolmas tuokio toteutetaan yhteislauluperiaatteella, sekä vieraileva esiintyjä laulaa muutaman yksinlaulun, sekä osallistuu muuten laulutuokioon. On katsottu valmiiksi aiheeseen liittyviä lauluja ja tehty niistä kalvot, jotka heijastetaan kaikille laulajille. Juonnetaan laulujen väliin sopivia runonpätkiä ja ajankohtaisia asioita, sekä vanhoja muistellen.
Omat tavoitteet:	Luoda hyvä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken ja esittää asiat ja selkeästi ja ymmärrettävästi. Ottaa kaikki tuokiolla olevat huomioon ja toteuttaa myös osallistujien toiveita.
Arviointi ja palaute:	Suullinen palaute pyydetään osallistujilta tuokion jälkeen. Toimeksiantajan edustaja antaa kirjallisen palautteen.

Liite 5. Toimintasuunnitelma 4

3.12.2015 Musiikillinen toimintatuokio palvelutalossa

Aihe:	Lauluja Suomesta ja Isänmaasta, Yhteislaulutuokio
Kohderyhmä:	Palvelutalon asukkaat, sekä päiväkeskuksen päiväkävijät
Tuokion tavoitteet:	Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden arkeen. Teeman tavoitteena on herätellä vanhoja mukavia muistoja mieleen tuttujen laulujen avulla.
Resurssit:	Tuokio toteutetaan palvelutalon ruokasalissa. Tilassa on piano, sekä mahdollisuus heijastaa laulun sanoja valkokankaalle, sekä hyvin tilaa kaikille osallistujille. Tuokioon on varattu aikaa n.1h.
Menetelmät:	Tämä neljäs tuokio toteutetaan yhteislauluperiaatteella. On katsottu valmiiksi aiheeseen liittyviä lauluja ja tehty niistä kalvot, jotka heijastetaan kaikille laulajille. Juonnetaan laulujen väliin sopivia runonpätkiä ja ajankohtaisia asioita, sekä vanhoja muistellen. Suomen kansallissoitin kannel on mukana tuokiolla.
Omat tavoitteet:	Luoda hyvä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken ja esittää asiat ja selkeästi ja ymmärrettävästi. Ottaa kaikki tuokiolla olevat huomioon ja toteuttaa myös osallistujien toiveita.
Arviointi ja palaute:	Suullinen palaute pyydetään osallistujilta tuokion jälkeen. Toimeksiantajan edustaja antaa kirjallisen palautteen.

Liite 6. Toimintasuunnitelma 5

15.12.2015 Musiikillinen toimintatuokio palvelutalossa

Aihe:	Kauneimmat joululaulut, Yhteislaulutuokio
Kohderyhmä:	Palvelutalon asukkaat, sekä päiväkeskuksen päiväkävijät
Tuokion tavoitteet:	Toimintakyvyn tukeminen musiikin avulla. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Tavoitteena on musiikin avulla ilahduttaa, rentouttaa, tarjota energiaa ikääntyneiden arkeen. Teeman tavoitteena on herätellä vanhoja mukavia muistoja mieleen tutujen laulujen avulla.
Resurssit:	Tuokio toteutetaan palvelutalon ruokasalissa. Tilassa on piano, sekä mahdollisuus heijastaa laulun sanoja valkokankaalle, sekä hyvin tilaa kaikille osallistujille. Tuokioon on varattu aikaa n.1h. Tuokiolla on mukana ulkopuolinen esiintyjä.
Menetelmät:	Tämä tuokio toteutetaan yhteislauluperiaatteella, sekä vieraileva esiintyjä laulaa muutaman yksinlaulun, sekä osallistuu muuten laulutuokioon. On katsottu valmiiksi aiheeseen liittyviä lauluja ja tehty niistä kalvot, jotka heijastetaan kaikille laulajille. Juonnetaan laulujen väliin sopivia runonpätkiä ja ajankohtaisia asioita, sekä vanhoja muistellen. Luodaan mukava jouluihin tunnelma valoin ja kynttilöin.
Omat tavoitteet:	Luoda hyvä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken ja esittää asiat ja selkeästi ja ymmärrettävästi. Ottaa kaikki tuokiolla olevat huomioon ja toteuttaa myös osallistujien toiveita.
Arviointi ja palaute:	Suullinen palaute pyydetään osallistujilta tuokion jälkeen. Toimeksiantajan edustaja antaa kirjallisen palautteen.